肥田式強健術

気合応用練習法

Hidashiki kyōken-jutsu: kiai ōyō renshū-hō

Kawaishiki kyōkenjutsu, 1925. Hida Harumitsu.

(Traduzione ed adattamento di Costantino Brandozzi)

創始者 肥田春充著

川合式強健術

東京 尚文堂

大正十四年十月二十八日印刷
大正十四年十月三十一日發行

不許複製

（川合式強健術）
（定價金二圓五十錢）

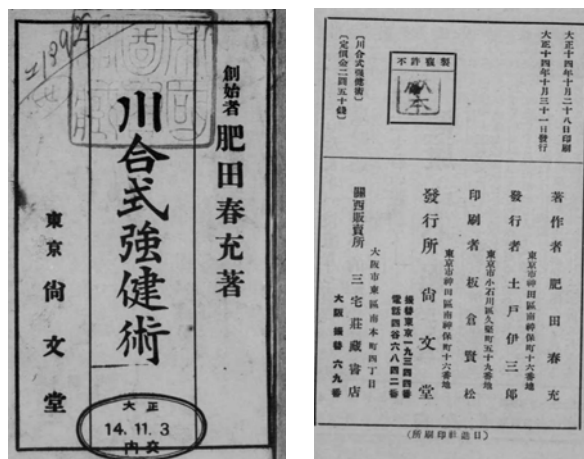
著作者 肥田春充
東京市神田區南神保町十六番地

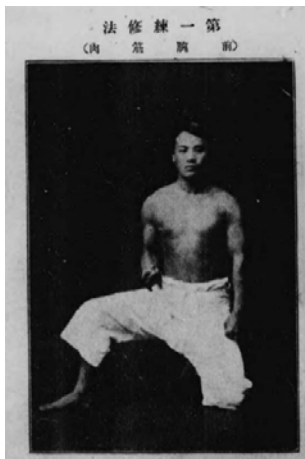
發行者 土戸伊三郎
東京市小石川區久堅町五十九番地

印刷者 板倉賢松
東京市神田區南神保町十六番地

發行所 尚文堂
振替東京一九三四四番
電話四谷六八四二番

關西販賣所 三宅莊藏書店
大阪市東區本町四丁目
大阪振替六九番

（日進社印刷所）

1. **Metodo di allenamento dell'avambraccio**

Formiamo i pugni secondo il modo stabilito: flettiamo indice e medio sopra il palmo, vi sovrapponiamo il pollice piegato, avvolgiamo il quarto dito [anulare] sopra l'unghia del pollice, stringiamo saldamente il mignolo. Lasciamo le braccia pendere rilassate ai lati del corpo (la forma del pugno è identica per tutti gli esercizi).

Siamo in posizione eretta con i piedi ad angolo retto. Lo spazio tra i talloni, separati tra loro, è di 20 cm circa. Il punto centrale dello spazio tra le punte e quello tra i talloni sono collegati su una linea retta chiamata *ashi no tōbunsen* "linea equamente divisa dei piedi".

L'intero corpo e tutta la muscolatura non mostrano la minima forza. Tuttavia il corpo è eretto, il collo è rilassato e lo spirito calmo.

La respirazione è quieta, lo spirito rilassato; con adeguata energia tendere il muscolo retto addominale e nello stesso tempo mettere forza nella muscolatura del collo e raddrizzare la nuca.

In questo momento raccogliere lo spirito, aprire bene i due occhi e stabilizzare lo sguardo nel vuoto; in questa posizione lo sguardo è leggermente più in alto della linea orizzontale.

Rapidamente, togliere energia dai muscoli addominali e dal collo, rendere lo sguardo innocente come in un bambino. Inoltre, la respirazione diventa facile e rilassata, attraverso il naso. Questa posizione naturale del corpo è chiamata *shizen-hontai*. Essere tranquilli al massimo (<u>postura preliminare al movimento</u>).

La parte superiore del corpo, così rilassata, è eretta senza rompere la postura.

Senza alcun cambiamento, arretriamo il piede sinistro diagonalmente indietro rispetto alla linea centrale; portiamo a terra il ginocchio sinistro nella posizione dove era il tallone del piede sinistro. Il peso del corpo cade completamente sul ginocchio sinistro. (<u>postura preparatoria</u>)

Portiamo agilmente il braccio destro davanti l'anca sinistra, in precedenza la mano sinistra si era unita al polso destro con l'inforcatura tra le dita indice e pollice (i due palmi sono rivolti in basso).

Fino a questo momento della postura preparatoria non inseriamo alcuna tensione muscolare nell'avambraccio destro.

Portiamo con un passo il piede destro lateralmente a destra aprendo la coscia (il lato interno del piede destro, posizionato sulla linea vicina al ginocchio sinistro, viene sollevato ed assume un allineamento preciso; così facendo possiamo incrementare la forza della tensione nella gamba).

Contemporaneamente, il braccio destro disegna un grande cerchio per arrivare sul lato destro del corpo, partendo dal punto davanti l'anca sinistra e passando davanti al viso. In questa circostanza stringiamo saldamente il pugno destro e mettiamo tensione con naturalezza nella muscolatura dell'avambraccio. Il vigore della presa è sintetizzata nell'espressione "il pugno afferra la tigre feroce delle montagne meridionali" [*kobushi wa nanzan no mokō wo motsu*].

Come il braccio destro giunge sul fianco destro del corpo, stringiamo saldamente la mano sinistra, che era stata aggiunta al polso destro, per favorire la tensione nella muscolatura dell'avambraccio destro.

La parte superiore del braccio destro è stretta al fianco destro del corpo, con l'avambraccio destro ad angolo retto; il pugno destro è rivolto verso l'alto.

Mettiamo una grande tensione, pari a 9, nell'avambraccio ed al massimo grado, pari a 10, nell'addome (scriviamo 9 e 10 solo per mostrare in modo simbolico il rapporto tra le due tensioni); nello stesso tempo, raccogliendo tutta la nostra energia nella parte profonda dell'addome [*hara*], emettiamo il suono vocale "heitsu"; quando mettiamo forza, espiriamo. (<u>movimento principale</u>).

Completato il *kiai*, controlliamo la respirazione; dapprima riportiamo il piede destro e poi il sinistro nella posizione originaria; poi ci solleviamo e ritorniamo nella postura eretta *shizen-hontai*; togliamo ogni tensione dal corpo (<u>postura successiva al movimento</u>).

Non modifichiamo la parte alta, né la bassa del corpo; la direzione dello sguardo, fissata nel vuoto (stabilito un punto reale di osservazione, anche se il corpo si abbassa, lo sguardo non viene modificato; comunque non fissa intenzionalmente).

Quanto sopra corrisponde ad 1 esecuzione di movimento per l'avambraccio destro; lo stesso vale per la parte sinistra. Per tutti e due i lati eseguiamo 2 volte, per avere 4 esecuzioni in totale.

(Nota) Quando abbassiamo le anche ed avanziamo la gamba destra in direzione laterale, nel momento in cui pestiamo con il tallone, con quella forza mettiamo tensione negli addominali; utilizziamo la vigoria di quel momento per mettere tensione nei muscoli dell'avambraccio; dato che le dita erano distese, solo dopo che il pugno viene stretto saldamente è possibile raggiungere adeguatamente quell'obiettivo.

In ogni fase del movimento dobbiamo mantenere la parte superiore del corpo correttamente orientata in avanti. Ad eccezione dell'avambraccio e dell'addome, è auspicabile che il corpo sia interamente rilassato e non va bene metterlo in tensione.

Le natiche non devono unirsi al tallone e le anche devono essere erette.

Portato a terra il ginocchio sinistro, il piede sinistro poggia solo sulla punta delle dita; se le dita sono distese la postura diventa troppo debole.

Per tendere i muscoli dell'avambraccio, dopo aver oltrepassato il viso, quando tiriamo verso il fianco, dall'alto in basso, velocemente mettiamo energia. Facendo così, la propria forza, il peso del

braccio, la forza attrattiva dell’azione, questi tre elementi vengono utilizzati a vantaggio del movimento.

2. Metodo di allenamento del bicipite brachiale

In posizione eretta con attenzione, rilassati e senza pensieri, non mettiamo forza nell’intero corpo e prendiamo la postura *shizen-hontai*.

Manteniamo lo sguardo nello stesso modo dell’esercizio precedente, le braccia pendono rilassate, formiamo il pugno. La distanza tra i talloni è di 15 cm circa, (<u>postura preliminare al movimento</u>).

Così senza forza, pestiamo leggermente con la gamba destra e poi con la gamba sinistra (postura preparatoria).

Senza interruzioni, solleviamo in alto la gamba destra e rivolgiamo verso il lato esterno destro la punta del piede destro e pestiamo con forza ancora una volta; solleviamo la gamba sinistra sul lato sinistro.

La gamba destra che ha pestato e la gamba sinistra sollevata sono tra loro ad angolo retto; anche il piede destro e quello sinistro sono perpendicolari.

In coincidenza con il movimento precedente, senza separare la parte alta del braccio destro dal fianco destro del corpo, ruotiamo l’avambraccio destro dal basso verso l’alto, con un movimento circolare; il palmo della mano sinistra si appoggia sul dorso del mignolo destro e spinge con forza verso l’esterno, come se volesse staccare il pugno destro attaccato alla spalla destra (in occasione del lavoro sul tricipite brachiale la spinta sarà verso l’interno).

Facendo in questo modo, sollecitiamo con una grande tensione in modo naturale e completamente il bicipite brachiale, i tendini e l’osso radiale.

Quando mettiamo forza, espiriamo con forza (<u>movimento principale</u>).

Rilassiamo la parte alta del corpo e la pieghiamo in avanti, specialmente in direzione del braccio destro.

E’ della massima importanza che tutti i movimenti siano eseguiti con agilità ed in modo confortevole.

Abbassiamo il braccio destro e togliamo forza, con tranquillità riportiamo alla posizione originaria la gamba sinistra e prendiamo la postura naturale del corpo (<u>postura successiva al movimento</u>).

Quanto sopra è riferito al lavoro sul bicipite brachiale destro, ma nello stesso modo si esegue a sinistra. Sia a sinistra che a destra, complessivamente 4 ripetizioni.

(Nota) Pestiamo con la gamba in una direzione e solleviamo l’altra gamba nell’altra direzione. Pieghiamo il braccio con l’obiettivo di sollecitare la muscolatura, mettiamo forza nell’addome. E’ essenziale inspirare e nello stesso tempo eseguire il movimento senza dispersioni.

Pestiamo con la gamba, solleviamo il pugno: dobbiamo fare attenzione a non agire con forza nella muscolatura ad eccezione della tensione da applicare al bicipite brachiale ed all’addome.

Non agiamo in modo da perdere gli effetti dell’adattabilità, con comodità, leggerezza, flessibilità e naturalezza.

3. Metodo di allenamento del tricipite brachiale

Siamo in piedi rivolti verso il lato destro (fino ad ora la direzione era frontale) e prendiamo la postura naturale; i piedi perpendicolari, la distanza tra i talloni è circa di 15 cm.

Stabilizziamo lo sguardo e formiamo il pugno; calmiamo lo spirito (postura preliminare al movimento).

Portiamo il piede destro sulla punta e mentre lo ruotiamo verso l'interno con la gamba destra facciamo un passo in avanti [verso la vera direzione frontale].

Sebbene agiamo così, i due piedi sono entrambi a terra, ma portiamo il peso del corpo cada sulla gamba sinistra.

Il tallone sinistro è rivolto di fronte (*shōmen*), la punta del piede destro è sulla linea centrale, perpendicolare ad essa (movimento preparatorio).

Senza esitare neanche un momento, ruotiamo di 180° la punta del piede destro e lasciamo cadere il tallone con forza a terra.

In questo momento solleviamo la gamba sinistra ed avvicinando la coscia all'addome ne aiutiamo la tensione muscolare. Siamo eretti solo sulla gamba destra.

Quando compiamo la rotazione sulla punta del piede destro, tiriamo velocemente verso il fianco destro il braccio destro a partire dalla direzione alta destra (tiriamo in armonia con la rotazione del corpo). Per facilitare quel movimento [di trazione] il palmo della mano sinistra si appoggia sul mignolo del pugno destro e spinge verso l'interno.

In quel momento espiriamo con forza (movimento principale).

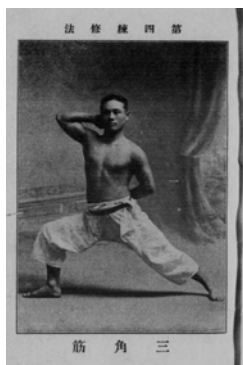
Il dorso del pugno destro è come se volesse colpire la spalla destra; in questo momento applichiamo con velocità la massima tensione nella parte bassa dell'addome.

Facciamo restare il vigore per pochi secondi nel corpo; poi muovendo i piedi ritorniamo alla postura naturale (postura successiva al movimento) e togliamo completamente la forza.

Quanto sopra è riferito al lavoro sul tricipite brachiale destro, ma nello stesso modo si esegue a sinistra. Sia a sinistra che a destra, complessivamente 4 ripetizioni.

(Nota) Nel momento in cui pieghiamo il braccio destro ruotiamo il corpo per caricare con il peso corporeo la parte alta del braccio che è saldamente connessa al fianco del corpo.

Quando lasciamo cadere il braccio ruotando il corpo, il collo non è rivolto verso il fianco, ma continua a guardare verso la vera direzione frontale; così incrementiamo la forza della postura.

4. Metodo di allenamento del deltoide

Siamo eretti prendendo la postura naturale. Formiamo il pugno e lasciamo pendere naturalmente le braccia (postura preliminare al movimento).

Con un grande movimento portiamo la gamba destra completamente sul lato destro immediatamente seguita dalla gamba sinistra; come il centro di gravità cade sulla gamba sinistra, subito con la parte sottostante le dita del piede destro pestiamo sul posto; con quell'energia la coscia destra balza in alto ed immediatamente eseguiamo un passo proprio verso il lato sinistro, armonizzandoci con quel movimento.

Il piede sinistro ruota sulla punta verso sinistra, il corpo ruota di 180°

completamente all’indietro nello stesso momento (postura preparatoria).

Abbassiamo un poco le anche e pestiamo fortemente con il piede destro. La punta del piede destro è esattamente di lato, mentre quella del piede sinistro è rivolta di fronte (rispetto alla posizione originaria è di dietro), reciprocamente perpendicolari.

Prima che la pianta del piede destro pesti sul posto, le braccia, avvolgendosi al corpo battono leggermente la destra dietro le anche e la sinistra davanti l’anca destra.

Quando ruotiamo il corpo e la gamba destra viene portata ora verso il lato sinistro, utilizzando l’inerzia dell’energia del Centro, come con uno scatto a sventagliata, solleviamo il braccio destro sopra la spalla destra e con il braccio sinistro, con energia naturale, colpiamo dietro le anche.

A questo punto espiriamo con forza. Ruotando le braccia come un mulino a vento mettiamo in tensione il muscolo deltoide (movimento principale).

Pieghiamo a sufficienza il gomito destro e lo portiamo sopra la spalla destra; il palmo del pugno destro è rivolto in avanti. In questo modo i tendini del deltoide vengono stirati in tre direzioni.

Non dobbiamo inserire la minima forza nel braccio sinistro.

Dopo aver pestato, la gamba destra ha il ginocchio piegato, mentre la sinistra è adeguatamente distesa. La parte superiore del corpo è sempre verticale.

Richiamiamo il piede destro e nello stesso tempo togliamo completamente ogni forza; ritorniamo nella postura fondamentale con la massima calma.

Sia a sinistra che a destra, complessivamente 4 ripetizioni.

5. Metodo di allenamento dei muscoli del collo

Come per l’allenamento del tricipite brachiale, ci volgiamo di lato, questa volta verso il lato sinistro, e prendiamo la posizione naturale (postura preliminare al movimento).

Svincoliamo il tallone del piede sinistro ed abbassando le anche portiamo il peso del corpo sulla gamba destra; alziamo la gamba sinistra mentre ruotiamo il corpo verso la direzione interna; mettiamo tensione nella punta del piede sinistro, portiamo avanti la gamba sinistra facendo un profondo passo proprio vicino la gamba destra. Le punte delle dita del piede sinistro sono esattamente all’opposto della direzione originaria.

Simultaneamente, la gamba destra scivola sul terreno con la pianta del piede, volgendola in alto, e si allunga direttamente verso il lato destro. Pieghiamo in avanti la parte alta del corpo con flessibilità fino a portare a terra il ginocchio della gamba destra, distesa in direzione del lato destro, subito dopo appoggiamo a terra la coscia.

Distendiamo il braccio destro senza porvi forza; l’intero braccio e la punta del piede destro battono sul posto perpendicolarmente. Nel fare ciò in maniera corretta è come se al corpo si applicasse l’energia di un proiettile, perciò la gamba sinistra scatta come una molla ed il corpo, naturalmente e con violenza, effettua una rotazione a sinistra (movimento preparatorio).

A questo punto distendiamo le due gambe insieme, con la destra che cadendo batte il pavimento; solleviamo in alto la gamba destra, con il tallone e la punta del piede diritti, mettendo energia specialmente nell’alluce; applichiamo una grande tensione negli addominali.

Allunghiamo il braccio sinistro senza mettervi forza e battiamo il pavimento sul lato sinistro del corpo. La mano destra è senza forza; arriviamo a toccare il pavimento con la parte posteriore del corpo.

Mentre espiriamo con forza solleviamo la gamba destra; dopo che con il braccio sinistro abbiamo colpito il pavimento, ruotiamo sufficientemente con energia il collo in direzione della spalla destra portando il viso verso l'alto.

Lo sguardo è rivolto verso la punta delle dita del piede destro; solleviamo saldamente il collo come per attaccare il viso al petto e mettiamo grande tensione nei muscoli del collo (movimento principale). La parte alta del corpo è senza forza e leggermente curvata in avanti.

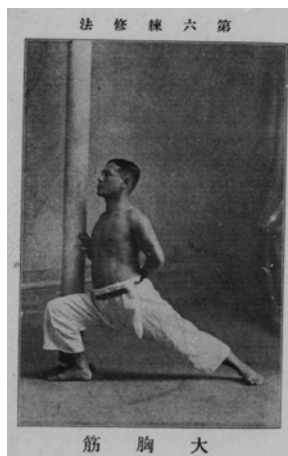
Pieghiamo il ginocchio della gamba destra e lo portiamo a terra; mettiamo forza nel braccio sinistro ed agiamo con il meccanismo di un proiettile, pieghiamo in avanti le anche e rialziamo il corpo che, dopo aver raddrizzato le ginocchia, lentamente torna in piedi eretto.

Quando il corpo si rialza, lo sguardo ritorna all'angolazione originaria (postura successiva al movimento).

Ripetere sia a sinistra che a destra, complessivamente per 4 ripetizioni.

6. Metodo di allenamento del gran pettorale

Siamo eretti, girati di schiena verso una colonna, proprio vicino, a non più di 120 cm circa di distanza sul nostro lato sinistro. I talloni sono pressoché uniti.

Senza mettere forza nell'intero corpo, assumiamo la postura naturale *shizen-hontai* (postura preliminare al movimento)

Mettiamo forza solo per ruotare le anche, il centro di gravità cade sulla gamba sinistra. Tranquillizziamo il nostro spirito concentrandoci nel basso addome.

Battiamo il pavimento con la pianta del piede destro sotto le dita e sfruttando l'energia elastica distendiamo la gamba e poi la solleviamo proprio davanti (postura preparatoria).

Immediatamente ruotiamo ed avanziamo la gamba destra verso la colonna sul nostro lato sinistro, eseguendo una espirazione, coordinando con armonia movimento e respirazione.

Nel frattempo la gamba sinistra è dritta sulla punta del piede, progressivamente ruota verso l'interno del piede, fino ad essere rivolta parallela alla colonna; ruota proprio di 225 gradi.

Quando abbiamo portato la gamba destra sul lato sinistro della colonna, con essa spingiamo pesantemente il palmo della mano destra, all'altezza del nostro ombelico (usiamo solo il lato del mignolo verticale, mentre le altre quattro dita sono staccate dalla colonna).

La parte alta del braccio destro non è separata dal fianco del corpo: il palmo destro è sul fianco del torace destro.

Le anche sono ruotate, il torace saldamente eretto. La parte alta del corpo è leggermente ruotata a sinistra.

A causa dell’avanzamento della gamba destra, mettiamo forza nell’addome e facendo uso dell’energia balziamo in avanti. La parte alta del corpo con il braccio trova un supporto nella colonna per creare grande tensione nei muscoli pettorali (movimento principale).

La gamba destra avanzata ha il ginocchio piegato, la gamba sinistra è ben distesa.

Raddrizziamo il corpo; il piede sinistro ruota verso la posizione originaria di 135°, richiamiamo il piede destro e ritorniamo alla posizione naturale (postura successiva all’azione).

Sia a sinistra che a destra, complessivamente 4 ripetizioni.

(Nota) Quando abbiamo avanzato il corpo, portando la parte alta nella direzione opposta e contro la colonna, la tensione nei pettorali raggiunge il livello massimo, ma se rivolti alla colonna ci rilassiamo, la tensione diventa insufficiente. Questo metodo è particolarmente indicato per le persone che hanno la schiena ricurva ed il tronco stretto.

7. Metodo di allenamento del muscolo vasto dorsale

Sistemiamo la punta del piede destro sull’angolo di un supporto, alto da terra di circa 6 cm; entrambe le mani sono poggiate e distese a terra; aggiungiamo il piede sinistro in modo tale da avvicinare i lati interni dei due piedi.

Distendiamo le braccia perpendicolarmente al pavimento, senza piegare i gomiti.

La distanza tra le mani è pari alla larghezza delle spalle; le cinque dita sono raccolte e correttamente rivolte in avanti.

La testa è dritta senza inclinarsi a destra e sinistra, in alto ed in basso (postura preparatoria).

Senza mettere energia, mentre inspiriamo abbassiamo solamente le anche, comunque senza arrivare a toccare il pavimento; è cruciale non piegare gomiti e ginocchia (postura preliminare al movimento)

Non scambiamo la posizione dei palmi delle mani né dei piedi; tantomeno pieghiamo le braccia o le ginocchia.

Mentre espiriamo, solleviamo velocemente le anche.

In quel momento, raccogliamo i talloni come per pestare con decisione verso il basso; attraverso i palmi inseriamo forza nei polsi e senza piegare i gomiti spingiamo con forza in avanti (movimento principale).

Come per rendere la schiena rotonda, raccogliamo lì la forza. È scontato mettere forza nell’addome.

Con calma ci rialziamo e ritorniamo nella posizione naturale *shizen-hontai* (postura successiva al movimento).

Quanto descritto è una ripetizione; eseguiamo il tutto per 3 ripetizioni.

8. Metodo di allenamento degli obliqui addominali

Siamo eretti rivolti verso destra; la distanza tra i talloni, separati tra loro, è di circa 30 cm; entrambi i piedi sono aperti e tra loro perpendicolari, assumiamo una postura naturale e confortevole. (postura preliminare al movimento).

Con lo scopo di spingere il respiro nel basso addome espiriamo con forza e nello stesso tempo pieghiamo un po' le ginocchia; alleggeriamo il tallone del piede destro mantenendo la punta delle dita rivolta in avanti.

La parte superiore del corpo è rilassata elasticamente, i polsi sono curvati e portati leggermente in avanti.

Immediatamente con i due palmi delle mani colpiamo la coscia sinistra e sollecitiamo le anche.

In questo istante, senza alcuna interruzione, arretriamo la gamba sinistra di un passo, facendo scivolare il piede e ruotiamo il corpo verso sinistra (nel momento in cui arretriamo il piede sinistro togliamo forza nella parte superiore della gamba, mettiamo energia nella punta delle dita del piede sinistro con lo scopo di farne il miglior uso).

La gamba destra ha il ginocchio piegato; la gamba sinistra invece è adeguatamente distesa. Il tallone destro è perpendicolare alla punta del piede sinistro. (Fare attenzione a posizionare ad angolo retto il tallone destro e la punta sinistra).

La parte superiore del corpo, a partire dalle anche, è leggermente piegato in avanti, così che il peso cada sulla parte alta dell'addome; l'intero corpo è rilassato con flessibilità.

Distendiamo la mano destra e con essa indichiamo un punto situato circa un passo davanti la gamba destra; la mano sinistra ha il palmo rivolto all'indietro e con il dorso delle dita indice e pollice si appoggia leggermente sull'anca sinistra.

Lo sguardo è diretto verso il punto indicato dall'indice della mano destra. La respirazione è tranquilla ed eseguiamo una inspirazione.

Stabilizziamo saldamente le anche, raccogliamo lo spirito nel basso addome *tanden*, assumiamo un atteggiamento imperturbabile, anche se fossimo di fronte al crollo di una montagna (postura preparatoria).

Avviciniamo, facendolo scivolare, il piede sinistro al destro ed immediatamente con i due palmi colpiamo i fianchi dell'addome; mettiamo la massima tensione nei muscoli obliqui e nel retto addominale; contemporaneamente inseriamo forza nelle anche e raddrizziamo la parte superiore del corpo; con lo sguardo diretto nello spazio davanti all'altezza dell'ombelico, senza esitare un solo istante, spingiamo con forza il respiro nel fondo dell'addome e con forza emettiamo il suono "yootsu".

Nello stesso tempo solleviamo la gamba destra e mentre carichiamo di circa 30 cm., rapidamente e saldamente pestiamo [con il piede destro]. Pestiamo facendo uso del vigore impresso al tallone.

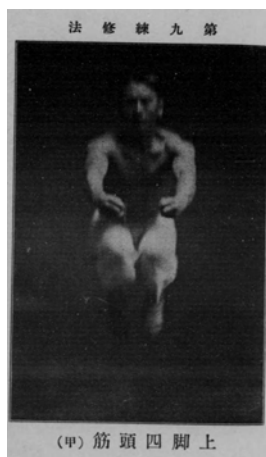
Le mani, che hanno colpito i lati dell'addome, immediatamente vengono chiuse a pugno e protese nello spazio davanti l'ombelico a circa 12 cm di distanza.

Non inseriamo forza nel resto del corpo. Eseguiamo i movimenti precedenti senza alcuna interruzione. L'intervallo di tempo è solo di alcuni secondi. Senza modificare la postura togliamo energia dall'intero corpo ed agendo ancora una volta emettiamo il grido.

Eseguiamo 3 volte.

(Nota) Caricandoci di vitalità, se pratichiamo stimolando la produzione di nuova energia vitale, non è assolutamente necessario eseguire numerose ripetizioni. E' solo necessario praticare con continuità e normalmente ogni giorno.

9. **Metodo di allenamento del quadricipite femorale**

Assumiamo la posizione *shizen-hontai* con tranquillità. Stabilizziamo lo sguardo e ricomponiamo la mente. Lasciamo pendere le braccia rilassate, con le mani formiamo i pugni (postura preliminare al movimento).

Restando nella posizione naturale indicata, avanziamo il corpo, ed arrivati al 3° passo, con i piedi e le cosce raccolte, abbassiamo immediatamente un poco le anche, come per portare il peso del corpo dal tendine d'Achille alla punta dei piedi. Restiamo eretti sulle punte dei piedi (postura preparatoria).

Abbassiamo ulteriormente le anche ed immediatamente battiamo il pavimento con i palmi delle mani, mettiamo forza nelle gambe e tendiamo con forza i muscoli addominali; facendo uso della vigoria di quel preciso momento balziamo in alto.

Quando il corpo balza in aria, flettiamo le gambe ed indirizziamo in basso le punte dei piedi; le braccia sono prive di ogni tensione e protese in avanti.

Non mettiamo forza in alcun posto dell'addome, ma manteniamolo soffice (movimento principale).

Come arriviamo a terra raccogliamo le due cosce e mettiamo forza nella punta dei piedi, in questo modo sviluppiamo una grande tensione nei quadricipiti femorali e con quella energia balziamo in alto ancora una volta.

Ci raddrizziamo e balziamo in successione 3 volte, ed ogni volta abbassiamo le braccia dalla posizione distesa davanti il torace e battiamo le ginocchia. Quando il corpo cade a terra, espiriamo con forza.

Dopo aver eseguito tutto ciò, ritorniamo nella posizione naturale ed eliminiamo completamente la forza (postura successiva al movimento).

Le ripetizioni, come detto, sono 3 in successione.

10. **Metodo di allenamento del bicipite femorale**

Siamo in piedi con la mente tranquilla ed il corpo rilassato.

Lasciamo pendere naturalmente le braccia e formiamo i pugni (postura preliminare al movimento).

Senza mettere forza nell'intero corpo, così nella posizione naturale avanziamo leggermente di un passo il piede destro; a seguito dell'inerzia il corpo si inclina in avanti.

Abbassando le dita del piede destro, alziamo la coscia della gamba sinistra fino a portarla in parallelo al pavimento; immediatamente abbassiamo il piede sinistro e mettiamo saldamente in tensione l'addome (postura preparatoria).

Espiriamo rapidamente con forza e senza alcuna pausa calciamo direttamente verso l'alto con la gamba destra.

In quel momento il piede sinistro è saldamente sulla punta, la parte alta del corpo è flessibile e leggermente inclinato in avanti, il ginocchio destro ben disteso; quando calciamo verso l'alto, mettiamo energia nella punta del piede [destro] dopo che la pianta ha sfiorato il pavimento.

Nel momento in cui la gamba termina il calcio, raccogliamo l’energia nel tallone e solo la punta si avvicina al volto, restando la gamba sulla linea centrale del volto.

Lo sguardo si fissa nel vuoto con la sensazione di seguire la direzione individuata dalla punta del piede (movimento principale).

Nel momento in cui abbassiamo la gamba che ha calciato, a causa dell’inerzia naturale, facciamo un grande passo in avanti, seguito dalla gamba sinistra; entrambi i piedi sono sulle punte.

Dopo che la gamba che ha calciato è stata abbassata, lo sguardo ritorna all’angolazione originaria (postura successiva al movimento).

Sia a sinistra che a destra, complessivamente 4 ripetizioni.

(Nota) E’ essenziale mettere in tensione solo il bicipite femorale. Per i Giapponesi, poiché hanno l’abitudine di essere seduti a lungo, l’esercizio può essere un po’ difficile all’inizio; perciò quando procedono a sollecitare la muscolatura devono agire con prudenza per acquisire gradualmente la flessibilità.

11. **Metodo di allenamento del gastrocnemio**

Siamo in piedi di lato ad una colonna, distanti circa 90 cm, rivolti all’indietro. Il corpo flessibile, senza pensieri, posizione naturale (postura preliminare al movimento)

Alleggeriamo il tallone del piede sinistro, pieghiamo il ginocchio sinistro, ci volgiamo di fronte paralleli al lato interno del piede sinistro, il centro di gravità cade sulla gamba destra; la punta del piede destro è rivolta frontalmente.

Dapprima pestiamo leggermente con la gamba sinistra, poi con la gamba destra, immediatamente ruotiamo le anche ed apriamo il corpo a sinistra, contemporaneamente portiamo il piede sinistro lungo una linea retta a 15 cm circa sul lato sinistro della colonna (la sinistra guardando da questo lato).

Poi, il braccio destro, svuotato di forza, si appoggia sulla parte posteriore delle anche, il braccio sinistro ruota in basso l’avambraccio, e con la mano afferra la colonna all’altezza del petto (postura preparatoria).

Avanzando la gamba sinistra è possibile mettere forza nell’addome; nello stesso tempo avviciniamo la parte superiore del corpo alla colonna e facendo uso, senza esitazione, della vigoria di quel movimento, espiriamo con forza.

La gamba destra, ha il ginocchio disteso e sfiora con il piede il pavimento; poi velocemente con la pianta del piede colpisce la parte bassa della colonna (a circa 9 cm dal pavimento).

Facendo in questo modo, creiamo una grande tensione nel muscolo gastrocnemio e nella parte bassa dell’addome (movimento principale).

Abbassiamo il piede destro, richiamiamo il sinistro, togliamo ogni energia, riprendiamo la postura naturale (postura successiva al movimento).

Eseguiamo sia a sinistra che a destra, complessivamente 4 ripetizioni.

(Nota) Se manteniamo il tallone del piede destro che ha colpito, perpendicolare al tallone del piede sinistro, è possibile applicare una giusta forza.

Non dobbiamo mettere forza nella mano che si appoggia alla colonna. Non dobbiamo piegare le due ginocchia quando colpiamo con la pianta del piede; la forza è concentrata solo negli alluci.

Poniamo attenzione a questi aspetti e così facendo è possibile mettere in tensione al massimo grado e con comodità il muscolo gastrocnemio. Ancora una cosa: non mettiamo energia nella parte superiore del corpo.

12. **Esercizio per l'elasticità (metodo di colpire le tre ossa)**

Eretti e con le gambe divaricate, i piedi distano tra loro circa 45 cm; le mani formano il pugno standard; l'intero corpo è elastico e rilassato.

Apriamo gli occhi e stabilizziamo lo sguardo in avanti.

Ruotiamo il corpo verso sinistra ed ancora una volta ritorniamo all'origine, mettiamo forza nell'addome e con il braccio destro, che aveva colpito la parte posteriore destra delle anche, dalla posizione alta a sinistra, disegnando un arco, si solleva sopra la spalla destra e con la parte del pollice del pugno leggermente colpisce l'osso del collo.

Simultaneamente, il braccio sinistro che aveva colpito la parte anteriore destra delle anche, sfruttando in pieno l'inerzia del movimento del corpo, disegna un semicerchio verso il lato sinistro del corpo e colpisce il retro delle anche (l'osso sacro).

Dopo aver colpito il collo ed oltrepassandolo, il pugno destro si abbassa e colpisce la parte frontale a sinistra delle anche; nello stesso tempo il pugno sinistro colpisce l'osso sacro.

Ruotando il tronco, il braccio destro ruota e con il pugno destro colpisce l'osso sacro; contemporaneamente il braccio sinistro, partendo dal lato sinistro, viene scagliato in alto e con il pugno sinistro colpisce l'osso del collo.

Fino a qui è una sola ripetizione, ne eseguiamo 5. La respirazione è naturale.

Eseguiamo movimenti naturali utilizzando solo la forza dell'addome quando sventagliamo le braccia durante la rotazione. Le braccia sono elastiche e rilassate, simili ai rami di un salice e come un serpente colpiscono il corpo.

L'esercizio elimina la fatica, stimola nuova energia vitale, riduce i mal di testa e la rigidità delle spalle. Inoltre, battendo leggermente con i pugni stimoliamo il midollo allungato nell'osso iliaco e nel sacro, i nervi cerebrali ed i nervi spinali, i nervi del plesso sacrale e regoliamo la peristalsi intestinale.

26 Settembre 2016